

医療法人社団 恵成会



豊田えいせい病院通信

青葉の候、皆様には ますます ご健勝のこととお喜び申し上げます。
 日頃は当法人の運営につきまして格別のご支援を頂き厚くお礼申し上げます。
 平成 25 年 5 月の外来担当医表と情報をお送りいたします。
 外来診察時間 9:00~12:00 14:00~17:00 (祝日休診日)

	午 前				午 後			
月	姫野 一成 内科、呼吸器内科	内山 康裕 内科、呼吸器内科	松本 博 整形外科		姫野 一成 内科、呼吸器内科	内山 康裕 内科、呼吸器内科	松本 博 整形外科	
火	姫野 一成 内科、呼吸器内科	内山 康裕 内科、呼吸器内科	松本 博 整形外科	平沢 弘毅 内科、消化器内科	姫野 一成 内科、呼吸器内科	内山 康裕 内科、呼吸器内科	松本 博 整形外科	平沢 弘毅 内科、消化器内科
水	内山 康裕 内科、呼吸器内科		松本 博 整形外科		内山 康裕 内科、呼吸器内科	松本 博 整形外科	水谷 美穂子 皮膚科(月 2 回)	
木	姫野 一成 内科、呼吸器内科	志村 健一 整形外科	水野 奈保子 皮膚科		姫野 一成 内科、呼吸器内科	志村 健一 整形外科 (15 時まで)	水野 奈保子 皮膚科	
金	姫野 一成 内科、呼吸器内科	内山 康裕 内科、呼吸器内科	松本 博 整形外科		姫野 一成 内科、呼吸器内科	内山 康裕 内科、呼吸器内科	松本 博 整形外科	
土	姫野 一成 内科、呼吸器内科	内山 康裕 内科、呼吸器内科	松本 博 整形外科					

診療科: 内科・呼吸器内科・消化器内科・整形外科・皮膚科・リハビリテーション科



整形外科

平成25年4月より整形外科を標榜しました。(手術室完備)

大腿骨頸部骨折、大腿骨転子部骨折、即部骨折、下腿骨骨折、手関節、上腕骨骨折などに対応しております。
 外来業務とともに回復リハビリテーション病棟での集中的リハビリテーションを行ないます。

内科

毎週火曜日、胃瘻造設・胃瘻交換を予約にて受付しております。

皮膚科

毎週木曜日、皮膚科を診療しております。

血管の話

血管年齢が老化する原因

血管年齢が老化しているということは、動脈硬化をおこす危険性が**大**ということです。そして大きな病気を引き起こす引き金となる可能性があります。血管年齢を老化させないようにするには

食生活を含めて生活習慣全般の見直しが必要となります。

結論から言うと、血管年齢の老化をおこす高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙など危険因子をもたないようにすることです。生活習慣病が起因となって脳梗塞になる人も増えています。さらに血管が蛋白質不足や塩分過多が原因でもろくなる「脳出血」にかかる人も増加傾向にあるのです。血管年齢の若返り法は、日常生活の中でコツコツ改善していくしか方法はありません。生活習慣病にならないように努力することです。最も心がけなくてはいけないことは運動と食生活です。

毎日 30 分以上はウォーキングをしたり、年齢に応じた適度な運動やスポーツを継続していくことが必要です。 食生活は野菜や果物、魚を多く食べ、高脂血症も惹き起こす、脂肪の取りすぎに十分注意し、ビタミン、ミネラルを多く取得しましょう。血管年齢は長い間の生活習慣のバロメーターです。

ですから、また一朝一夕で改善されるものでもありませんが、心がけ一つで血管年齢は若返ります。日々の養生に努めましょう。

厚生労働省が発表したアクティブガイド『健康づくりのための身体活動基準 2013』では、65歳以上は毎日40分、65歳未満は60分の身体活動を推奨しています。

※ 動脈硬化は別名をサイレント・キラー(静かなる暗殺者)と呼ばれています。痛みを伴うこともなく、静かに忍び寄ってきます。もちろん、そのまま命を失うことにもなりかねません





平成 25 年度の新人研修は 41 名が受講しました

平成25年4月1日恵成会 辞令交付式が行なわれました。看護職員7名、介護職員17名、理学療法士9名、作業療法士2名、管理栄養士2名、事務職員4名の入職がありました。

新入職員 研修会を受けて

作業療法士 黒柳

研修を通じて社会人、医療従事者としての責任を実感することが出来ました。社会人1年目だとしても、患者様にとっては1人の治療者である為、安心して治療、介助を任せる事が出来る療法士に一日でも早くになりたいと思います。今回の研修でお話いただいた接遇や感染対策、安全管理など病院内の規則をしっかりと理解していきたいです。

一部抜粋 新入職員研修報告より



介護職員 佐藤

たくさん学ぶことが出来ました。すごく勉強になり自分にとって普段出来ない体験も出来てよかったです。少し不安な部分もありましたが、話を聞いたり、実際に見て「自分でもできるかな。」と思えるようになりました。笑顔を忘れないように、嬉しい、楽しい、大好きを考えて、笑っていきたいと思いました。誰にでも笑顔で接する！

一部抜粋 新入職員研修報告より

食事と健康

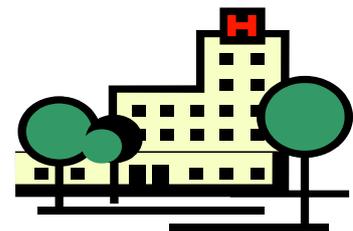
朝食を抜くと脳や精神に悪い影響が...

朝食を抜いて学校や職場に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力がなくて、勉強や仕事がかたどらないことはありませんか？これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態…。朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。

朝はごはん食がおすすめなんです。

不足したエネルギーを補うには？おすすめは、ずばり！お米を食べる「ごはん食」です！ごはんは粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて、長時間維持します。つまり、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源なのです。さあ、気持ちよくシャキッと1日を始めるために、朝からしっかりごはんを食べましょう

医療法人社団 恵成会
豊田えいせい病院グループ



豊田えいせい病院 〒438-0838 静岡県磐田市小立野 102 番地 TEL 0538-34-6110 FAX 0538-37-7529

- 豊田えいせい病院 地域連携室直通(入院相談窓口) 0538-34-6068
- 豊田えいせい病院通所リハビリテーション TEL 0538-34-6223
- えいせい加茂デイサービスセンター TEL 0538-84-7771
- 訪問看護ステーションとよだ TEL 0538-84-7337
- なかよしサービス指定居宅介護支援事業所 TEL 0538-21-1800
- 介護老人保健施設なかよし TEL 0538-34-6543
- なかよし通所リハビリテーション TEL 0538-34-6543
- えいせいデイサービスめぐみ TEL 0538-86-3733
- えいせい掛川居宅介護支援事業所 TEL 0537-20-1613
- えいせい掛川介護老人保健施設 TEL 0537-20-1611
- えいせい掛川通所リハビリテーション TEL 0537-20-1611
- 磐田市豊田地域包括支援センター TEL 0538-36-1300

ホームページ <http://www.keiseikai.org/>

